

**Worum es geht:**

„Ich habe so viel auf dem Herzen und ich traue mich nicht, jemandem mein Herz auszuschütten.“

Anstatt problemlos über Sorgen und Kummer zu sprechen, machen sich viele Gedanken über ein Bild von sich oder von anderen. Diese Gedanken tragen u.a. dazu bei, dass psychische Erkrankungen weiterhin tabuisiert werden. Die Unterrichtsreihe greift dieses Thema auf, stellt dabei Bezüge zur Lebenswelt der Schüler\*innen her und legt dabei einen Fokus auf die Stärkung der Resilienz. Sie orientiert sich am Rahmenlehrplan für Berufliche Schulen, kann aber auch im Ethikunterricht und in allen Schulformen durchgeführt werden.

**Autorin:**

Sabrina Hofmann  
Lehrkraft Konrad-Adenauer-Schule,  
Kriftel  
Fächer: Ev. Religion und Körperpflege  
sabrina.hofmann@kas-kriftel.de

**Klassenstufe:**

Fachoberschule

**Stundenumfang:**

12-14 Stunden

**Kompetenzen:**

Die Schüler\*innen ...

- nehmen ausgehend von ihrer eigenen und der gesellschaftlichen Situation die Wichtigkeit der Thematik wahr und deuten diese,
- werden dafür sensibilisiert, mit ihren eigenen Emotionen sowie den Emotionen anderer Personen adäquat umzugehen,
- können auf Augenhöhe miteinander kommunizieren und sich Hilfestellungen zur Förderung der mentalen Gesundheit erarbeiten.

**Material:**

- M0** Planung der Unterrichtsreihe
- M1** In die Thematik einführen
- M2** Fallbeispiele besprechen und gegenüberstellen
- M3** Über Resilienz sprechen
- M4** Krisen überstehen
- M5** Hinweise für die Stationarbeit
- M6** Für eine Erkrankungen sensibilisieren
- M7** Reflektieren und stärken

# MENTAL HEALTH: ENTTABUISIEREN, AUFKLÄREN UND STÄRKEN

Sabrina Hofmann

„Eine Hiobsbotschaft erhalten“ – eine Redewendung, die von einer biblischen Erzählung aus dem Buch Hiob abgeleitet ist: Hiob erhält eine Unglücksbotschaft nach der anderen, wird von seinen Freunden vor herausfordernde Fragen gestellt, leidet, zweifelt, klagt, gibt nicht auf, rebelliert und wird für seine Widerstandskraft belohnt. Er erhält nämlich viel mehr zurück, als er vorher besaß. Eine Aussage aus dem Koran deutet sein Schicksal wie folgt: Dort wird in Sure 94:5-6 von der Erleichterung gesprochen, die nach der Erschwerung folgt.

Um Schicksalsschläge bewältigen zu können, wird Resilienz benötigt, die bei jeder Person unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Die Auseinandersetzung mit Resilienz, mentaler Gesundheit sowie psychischen Erkrankungen ist allerdings trotz ihrer Bedeutsamkeit immer noch tabuisiert. Die Unterrichtsreihe zielt deshalb auf eine Enttabuisierung dieser Themenbereiche und eine Aufklärung sowie Stärkung der Schüler\*innen ab. Die Lernenden sollen für das Thema „Mental Health“ sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsreihe setzt eine intensive Vorbereitung voraus. Die Lehrkraft sollte sich im Vorfeld nach geeigneten Anlaufstellen für psychische Erkrankungen erkundigen, um ggfs. auf deren Expertise zurückgreifen zu können. Empfehlenswert ist auch, andere Lehrkräfte (wie z.B. Schulsozialarbeiter) in die Planungen mit einzubeziehen. Außerdem ist zu Beginn der Unterrichtsreihe darauf zu achten, einen geschützten Rahmen zu bieten, damit eine Vertrauensbasis entstehen kann. Ein gemeinsam festgelegtes Regelwerk fördert ein vertrauensvolles Arbeiten. So lautet eine Verschwiegenheitsregel: „Alles, was in diesem Raum besprochen wird/geschieht, bleibt auch in diesem Raum.“

Der gesamte Ablauf der Unterrichtseinheit ist auf **M0** abgebildet.

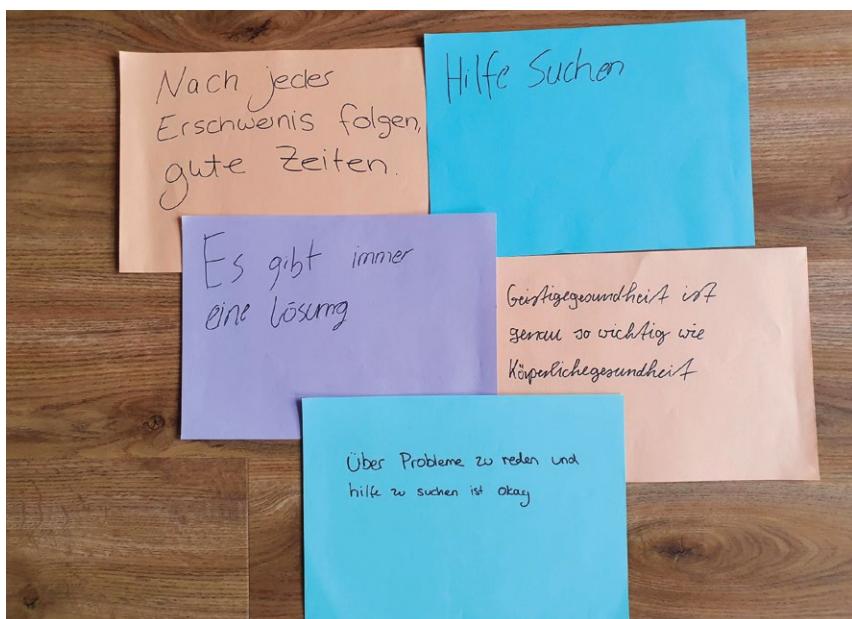


Foto: Sabrina Hofmann



Die Materialien sind auf unserer Webseite [www.rpi-impulse.de](http://www.rpi-impulse.de) verfügbar.

## Unterrichtsschritt 1: In die Thematik einführen

Die Lehrkraft führt die Schüler\*innen mittels alltagsnaher Fragen (**M1**) schrittweise in die Thematik ein. Lediglich die Lehrkraft verfügt über den Fragenkatalog und stellt diesen den Lernenden in einem Unterrichtsgespräch chronologisch vor. Erwartungsgemäß wird die Lerngruppe in ein konstruktives Gespräch über eigene Erfahrungen kommen.

## Unterrichtsschritt 2: Fallbeispiele besprechen und gegenüberstellen

Im zweiten Unterrichtsschritt (**M2**) beschäftigen sich die Schüler\*innen mit zwei alltagsnahen Fallbeispielen, die sie zunächst sachlich besprechen und anschließend gegenüberstellen. Deutlich werden sollten dabei die Sichtweisen, die den Personen im Fallbeispiel entgegengebracht werden. Im Anschluss analysieren die Schüler\*innen zwei Statistiken zu den Ursachen der Berufsunfähigkeit im Wandel der Zeit. Zum Abschluss des Unterrichtsschrittes geben die Lernenden schriftlich auf dem zur Verfügung stehenden Arbeitsblatt ihre Meinung zu den vorangegangenen Fallbeispielen wieder, indem sie auf die unterschiedliche Behandlung der betroffenen Personen Bezug nehmen.

## Unterrichtsschritt 3: Über Resilienz sprechen

„Wer Wege kennt, sich selbst zu helfen, ist zuversichtlicher und erlebt weniger Stress. Die Psychologie nennt diese seelische Widerstandskraft Resilienz.“<sup>1</sup>

In den nächsten beiden Unterrichtsschritten geht es um die eigene Widerstandskraft der Schüler\*innen. Die Lernenden setzen sich mit dem Thema Resilienz auseinander und gehen der Frage nach, was sie selbst dafür tun können (**M3**). Nach einer schrittweisen Hinleitung zum Thema durch die Lehrkraft, schauen sie ein Video, in dem es um ein Stehaufmännchen geht. Zuerst beschreibt die Lerngruppe den Inhalt des Videos und danach wird ein Zusammenhang zum Begriff „Resilienz“ hergestellt. Die Schüler\*innen benennen lebensnahe Beispiele für die im Video dargestellte Situation. Resultierend daraus erhalten die Lernenden die Möglichkeit, aufzuzählen, wie sie gezielt ihre Resilienz stärken können.

## Unterrichtsschritt 4: Krisen überstehen

In Unterrichtsschritt 4 (**M4**) werden die Schüler\*innen zum einen dafür sensibilisiert, dass jede Person ihren eigenen Rucksack mit sich herumträgt. Zum anderen gehen sie der Frage nach, wie Resilienz gefördert werden kann. Dazu verfassen die Lernenden Mutmach-Sprüche, die ihnen helfen, Krisen zu überstehen und kommen gemeinsam in einen Austausch. Im nächsten Schritt setzen sie sich mit den sieben Säulen der Resilienz auseinander und formulieren eigene, zu ihrem Lebensweltbezug pas-

sende, lösungsorientierte Denkweisen nach dem Prinzip der sieben Säulen der Resilienz.

Zur Vertiefung der theoretischen Impulse eignen sich praxisnahe Übungen, die bspw. in Form von frei wählbaren Stationen durchgeführt werden können. Bevor die Stationsarbeit beginnt, ist zur Einstimmung eine ruhige Atmosphäre erforderlich. Mögliche Stationen zur Resilienzförderung könnten sein:

Zentangle zeichnen // Meditationen durchführen // Resilienz-Spiele spielen // Dankbarkeitsjournal gestalten // Selbstfürsorgekarten bearbeiten // Freestyle erleben // Achtsamkeitsübungen durchführen

Weitere Hinweise zu den Stationen sind auf **M5** zu finden.

## Unterrichtsschritt 5: Für eine Erkrankung sensibilisieren

Die Lerngruppe setzt sich in dieser Einheit (**M6**) mit Angststörungen auseinander, indem sie ein Foto sowie ein Video beschreiben und entsprechend reflektieren. Daraufhin bearbeiten sie Aufgaben auf einem Arbeitsblatt, welches u.a. Bezug zu ihren eigenen Erfahrungen nimmt. Des Weiteren lesen die Lernenden Zitate und notieren dazu stichpunktartig ihre Gedanken, um anschließend ins Gespräch zu kommen und abschließend ein Mutmach-Gedicht über Ängste zu schreiben.

## Unterrichtsschritt 6: Reflektieren und stärken

Die Schüler\*innen reflektieren zum Abschluss der Einheit (**M7**), was sie aus der Unterrichtsreihe mitnehmen. Die Reflexion der Unterrichtsreihe erfolgt zu Beginn mittels Bildanalyse und Gedankenblase sowie unterschiedlicher Fragestellungen, die zu einem ausgiebigen Rundgespräch führen. Im Anschluss daran stärken sie sich mit Hilfe der Methode „Warme Dusche“.

Foto:  
Adobe Stock /  
blackday



<sup>1</sup> Resilienz fördern – Schutzfaktoren gegen Stress | Die Techniker (tk.de)